

2021 год

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41 «Рябинушка»

[КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ]

КАРТОТЕКА

[РАННИЙ ВОЗРАСТ С 2 ДО 4 ЛЕТ]

Составитель:

Яковлева Сабина Юрьевна, учитель
(физическая культура)
первой квалификационной категории

г. Сургут

ВВЕДЕНИЕ

Утренняя гимнастика с детьми раннего возраста проводится в виде подвижной сюжетной игры, куда входят 3-4 физических упражнения имитационного характера.

Вначале нужно проводить упражнения для плечевого пояса типа дыхательных, например поднятие рук в стороны и опускание их вдоль туловища, покачивание руками вдоль туловища (вперед, назад) или хлопанье ладонями приподнятых до уровня груди рук с последующим закладыванием их за спину. Такие упражнения способствуют выпрямлению туловища, а также формированию у детей правильной осанки.

Последовательность занятия такова: вводная ходьба; несколько имитационных упражнений, которые дети выполняют, подражая взрослому, бег, заключительной части ходьба.

Затем проводятся упражнения для укрепления мышц спины и живота, развития гибкости позвоночника, например, ребенок приседает на корточки с легким наклоном головы, затем встает, выпрямляя ноги и туловище, или наклоняет туловище вперед, касаясь голеней руками, а затем разгибается, закладывая руки за спину, и др. При таких упражнениях нагрузка сравнительно большая, поэтому они должны следовать за более легкими упражнениями.

В заключение снова дается упражнение, способствующее расширению грудной клетки, например поднятие рук в стороны на уровне плеч и опускание их.

Количество повторений каждого упражнения зависит от характера движений и подготовленности детей. Упражнения с большой нагрузкой (приседания, наклоны) повторяются не больше 2-3 раз; упражнения с меньшей нагрузкой (для плечевого пояса) 5-6 раз.

За упражнениями следует кратковременный бег (10—15 секунд) или подпрыгивания. Заканчивается утренняя гимнастика ходьбой с целью успокоить дыхание, выровнять работу сердца и привести организм в обычное спокойное состояние. При ходьбе необходимо следить за тем, чтобы ребенок держался прямо, расправив плечи, не напряженно, свободно двигал руками, не опускал

голову, чтобы рот был закрыт. Ходьбу можно сопровождать музыкой, ударами в бубен или хлопками и словами «раз-два, раз-два, пошли». Можно проводить ходьбу под пение маршевой детской песенки.

Комплекс утренней гимнастики – сентябрь - I

1. «ЛАДОШКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки вниз.

Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: «*Вот*» – опустить руки.

Повторить: 5 раз.

2. «ГДЕ КОЛЕНИ?»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги);
сказать: «*Тут*» – выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

3. «ВЕЛОСИПЕД»

И. п.: лежа на спине, руки и ноги выпрямлены.

Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях — «поехали на велосипеде» –
опустить ноги.

Повторить: 2—3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.

4. «ШАГАЮТ НОЖКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки вниз.

Выполнение: шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.

Комплекс утренней гимнастики – сентябрь - II

1. «ВЕТЕР КАЧАЕТ ДЕРЕВЬЯ»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: наклоны в стороны, руки вверх.

Повторить: 5-6 раз.

2. «СОБИРАЕМ ГРИБЫ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: присесть; изобразить собирание грибов; выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ЛИСТОЧКИ»

И. п.: лежа на спине, руки свободно.

Выполнение: перевернуться на живот, повернуться на спину.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ЗАЙЧИКИ»

И. п.: произвольно, руки перед грудью.

Выполнение: прыжки на месте.

Повторить: 8-10 раз, чередуя с ходьбой.

Комплекс утренней гимнастики – октябрь - I

1. «ПОКАЖИ ФЛАЖОК»

И. п.: ноги слегка расставить, флажок опущен.

Выполнение: флажок вперед, сказать «вот», опустить флажок, выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПОКАЖИ ФЛАЖОК»

И. п.: ноги на ширине плеч, флажок вниз.

Выполнение: флажок вперед, наклон, сказать «вот», опустить флажок, выпрямиться.

Повторить: 3-4 раза.

3. «НОГУ ЧЕРЕЗ ФЛАЖОК»

И. п.: сидя, ноги врозь, флажок на полу между ног, руки упор сзади.

Выполнение: перенести через флажок правую (левую) ногу, вернуться в и.п.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ПОДПРЫГИВАНИЕ»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

Выполнение: пружинки и 8 подпрыгиваний и встряхивание флажком.

Повторить: 3 раза, чередуя с ходьбой.

Комплекс утренней гимнастики – октябрь - II

1. «ВЫШЕ ФЛАГ»

И. п.: ноги слегка расставить, флажок опущен.

Выполнение: флажок вверх, посмотреть и через стороны опустить, сказать «ВНИЗ».

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПОКАЗАТЬ И ПОМАХАТЬ»

И. п.: ноги на ширине плеч, флажок назад.

Выполнение: флажок вперед, помахать, наклониться, выпрямиться, помахать, опустить.

Повторить: 5-6 раз.

3. «НЕ ЗАДЕНЬ»

И. п.: сидя, ноги врозь, флажок на полу между ног, руки упор сзади.

Выполнение: поднять правую (левую) ногу, опустить, не задев флажок.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ПОДПРЫГИВАНИЕ»

И. п.: ноги слегка расставить, флажки на полу.

Выполнение: 8 подпрыгиваний.

Повторить: 3 раза, чередуя с ходьбой на месте, не задевая флажки.

Комплекс утренней гимнастики – ноябрь - I

1. «МЯЧ ВПЕРЕД»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен.

Выполнение: мяч вперед, опустить, сказать «вниз».

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПОКАЖИ МЯЧ»

И. п.: ноги врозь, мяч опущен.

Выполнение: наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот», опустить мяч.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ВЫШЕ МЯЧ»

И.п.: сидя на пятках, мяч опущен.

Выполнение: подняться на колени, мяч вверх, посмотреть, опустить.

Повторить: 5-6 раз.

4. «МЯЧИК ОТДЫХАЕТ»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс, мяч на полу.

Выполнение: 4 пружинки, 8 подпрыгиваний, ходьба вокруг мяча.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – ноябрь - II

1. «ДАЛЬШЕ ВПЕРЕД»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед грудью.

Выполнение: руки вперед, вернуться в и.п.

Повторить: 5-6 раз.

2. «КАТАЕМ»

И. п.: сидя, ноги врозь, руки за спину, мяч на полу.

Выполнение: наклон вперед, покатаь мяч вперед к себе, вернуться в и.п.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ПОГЛАДИМ»

И.п.: ноги слегка расставить, мяч на полу.

Выполнение: присесть, погладить, сказать «гладкий», выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ВЕСЕЛЫЕ МЯЧИКИ»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен.

Выполнение: 8 подпрыгиваний и ходьба на месте, подняв мяч.

Повторить: 3 раз.

Комплекс утренней гимнастики – декабрь - I

1. «ВЫШЕ ГАНТЕЛИ»

И. п.: ноги слегка расставить, гантели вниз.

Выполнение: гантели через стороны вверх, опустить, сказать «вниз».

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПОКАЖИ ГАНТЕЛИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, гантели за спиной.

Выполнение: гантели вперед, сказать «вот», вернуться в и.п.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ПОКАЖЕМ ДРУГ ДРУГУ»

И.п.: ноги врозь, гантели у пояса.

Выполнение: поворот в сторону, показать гантели, сказать «вот», вернуться в и.п.

Повторить: 5-6 раз.

4. «МЯЧИКИ»

И. п.: ноги слегка расставить, гантели опущены.

Выполнение: 2 пружинки, 8 подпрыгиваний и ходьба.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – декабрь - II

1. «КАЧЕЛИ»

И. п.: ноги слегка расставить, гантели внизу.

Выполнение: взмахи рук вперед-назад, говорить «ух». После 4 движений пауза.

Повторить: 5-6 раз.

2. «САМОЛЕТ»

И. п.: ноги врозь, гантели вниз.

Выполнение: гантели в стороны, наклониться вперед – полетел, выпрямиться, гантели опустить – прилетел.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ПОИГРАЙ ВВЕРХУ»

И.п.: сидя, гантели опущены.

Выполнение: согнуть ноги, гантели вверх, поиграть, опустить, выпрямить ноги.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ПОДПРЫГИВАНИЕ»

И. п.: ноги слегка расставить, гантели внизу.

Выполнение: 4 пружинки, 8 подпрыгиваний, затем ходьба.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – январь - I

1. «ПЛАТОЧЕК ВПЕРЕД»

И. п.: ноги слегка расставить, платочек опущена, держать за верхнюю часть с боков.

Выполнение: платочек вперед, опуская, сказать «вниз».

Повторить: 5-6 раз.

2. «СПРЯЧЕМСЯ»

И. п.: ноги врозь, платочек опущен.

Выполнение: наклон вперед, платочек перед лицом – спрятались, опустить платочек, выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

3. «СЕСТЬ И ВСТАТЬ»

И.п.: ноги слегка расставить, платочек на полу.

Выполнение: сесть на платочек, сказать «сели», встать.

Повторить: 4-5 раз.

4. «ПОДПРЫГИВАНИЕ»

И. п.: ноги слегка расставить, платочек на полу.

Выполнение: 8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочка.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – январь - II

1. «ДО СВИДАНИЯ»

И. п.: ноги слегка расставить, платочек опущен.

Выполнение: платочек вверх, помахать, посмотреть, опустить. После 2 повторений переложить платочек в другую руку.

Повторить: 3 раза.

2. «НА КОЛЕНИ»

И. п.: ноги врозь, платочек вверх.

Выполнение: наклон вперед, платочек к коленям, вернуться в и.п.

Повторить: 5-6 раз.

3. «НЕ УРОНИ»

И.п.: сидя, платочек на коленях, руки упор с боку.

Выполнение: согнуть и выпрямить ноги.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ВОКРУГ ПЛАТОЧКА»

И. п.: ноги слегка расставить, платочек на полу.

Выполнение: подняться на носки, обойти вокруг платочка в одну и другую сторону.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – февраль - I

1. «МЯЧ ВПЕРЕД»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен.

Выполнение: мяч вперед, опустить, сказать «вниз».

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПОКАЖИ МЯЧ»

И. п.: ноги врозь, мяч опущен.

Выполнение: наклон вперед, мяч вперед, посмотреть, опустить.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ВЫШЕ МЯЧ»

И.п.: сидя на пятках, мяч опущен.

Выполнение: подняться на колени, мяч вверх, посмотреть, опустить.

Повторить: 5-6 раз.

4. «МЯЧ ОТДЫХАЕТ»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс, мяч на полу.

Выполнение: 4 пружинки и 8 подпрыгиваний, ходьба вокруг мяча.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – февраль - II

1. «ДАЛЬШЕ ВПЕРЕД»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед грудью.

Выполнение: руки вперед, вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

2. «КАТАЕМ»

И. п.: сидя, ноги врозь, руки за спину, мяч на полу.

Выполнение: наклон вперед, покатавать мяч вперед, к себе, вернуться в и. п.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПОГЛАДИМ»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч на полу.

Выполнение: присесть, погладить, сказать «гладкий», выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ВЕСЕЛЫЕ МЯЧИКИ»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен.

Выполнение: 8 подпрыгиваний и ходьба на месте, подняв мяч.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – март - I

1. «ПОКАЖИ КУБИКИ»

И. п.: ноги слегка расставить, кубики за спину.

Выполнение: кубики вперед, сказать «вот», спрятать за спину.

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПОКАЖЕМ ДРУГ ДРУГУ»

И. п.: ноги врозь, кубики у пояса.

Выполнение: поворот в сторону, показать кубики, сказать «вот», вернуться в и.п.

Повторить: 5-6 раз.

3. «НЕТ КУБИКОВ»

И.п.: сидя кубики в стороны.

Выполнение: кубики к животу, согнутыми ногами прикрыть кубики, сказать «нет», выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

4. «МЯЧИКИ»

И. п.: ноги слегка расставить, кубики опущены.

Выполнение: 2 пружинки, 8 подпрыгиваний и ходьба.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – март - II

1. «КУБИКИ ВМЕСТЕ»

И. п.: ноги слегка расставить, кубики за спину.

Выполнение: кубики вперед, постучать, сказать «тук-тук», спрятать кубики за спину.

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПОЛОЖИ И ВОЗЬМИ»

И. п.: сидя, ноги врозь, кубики у плеч.

Выполнение: наклон вперед, положить кубики у пяток, руки к плечам. Так же взять кубики.

Повторить: 5-6 раз.

3. «НЕТ КУБИКОВ»

И.п.: сидя, кубики в стороны.

Выполнение: кубики к животу, согнутыми ногами прикрыть кубики, опустить голову, сказать «нет».

Повторить: 5-6 раз.

4. «ОСТОРОЖНО И ЛЕГКО»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз, кубики на полу с боков.

Выполнение: 2 пружинки, 8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой на месте.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – апрель - I

1. «ИГРАЕМ»

И. п.: ноги слегка расставить, ленточка опущена.

Выполнение: помахать, вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПЕРЕДАЙ ЛЕНТОЧКУ»

И. п.: ноги врозь, ленточка опущена.

Выполнение: помахать над головой, переложить в другую руку, наклониться, переложить в другую руку, вернуться в и. п.

Повторить: 3-4 раза.

3. «СОГНИ НОГИ»

И. п.: сидя, ноги вперед, ленточка между ног.

Выполнение: согнуть ноги, выпрямить, не задевая ленточки.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ЛЕНТОЧКАМ ВЕСЕЛО»

И. п.: ноги слегка расставить, ленточки опущены.

Выполнение: 8 подпрыгиваний с взмахом ленточек.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – апрель - II

1. «ПОМАШИ ВНИЗУ»

И. п.: ноги слегка расставить, ленточку вверх.

Выполнение: опустить ленточку вниз, помахать, поднять вверх.

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПОМАШИ ВНИЗУ»

И. п.: ноги врозь ленточка за спиной.

Выполнение: наклон вперед, помахать, сказать «вниз», спрятать ленточку за спину. Передать в другую руку.

Повторить: 5-6 раз.

3. «НОГУ ЧЕРЕЗ ЛЕНТОЧКУ»

И. п.: сидя, ноги врозь, ленточка на полу между ног, руки упор сзади.

Выполнение: перенести через ленточку правую (левую) ногу, вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

4. «НОГАМИ ЛЕНТОЧКЕ ВЕСЕЛО»

И. п.: ноги слегка расставить, ленточка опущена.

Выполнение: 8 подпрыгиваний и ходьба с взмахом ленточки.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – май - I

1. «ПОКАЖИ РУКИ»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

Выполнение: руки вперед, выпрямить, вниз, сказать, «вниз».

Повторить: 5-6 раз.

2. «ГДЕ КОЛЕНИ»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину.

Выполнение: наклон вперед, ладони на колени, выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ШАГАЮТ НАШИ НОЖКИ»

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

Выполнение: высоко попеременно поднимать ноги, размахивая руками.

Повторить: 5-7 сек., 3 раза.

4. «ПОДПРЫГИВАНИЕ»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс.

Выполнение: 8-10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой.

Повторить: 3 раза.

Комплекс утренней гимнастики – май - II

1. «ШАРИК»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину.

Выполнение: согнуть руки, кисть в кулак, ближе ко рту и надуть шарик, развести руки в стороны, выпрямить – надули, руки вверх, посмотреть – улетел, вернуться в и. п. **Повторить:** 4 раза.

2. «ГДЕ КОЛЕНИ»

И. п.: сидя, ноги врозь, руки упор сзади.

Выполнение: наклон вперед, ладони на колени, выпрямиться, говорить «вот».

Повторить: 5-6 раз.

3. «СПРЯЧ ГОЛОВУ»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину.

Выполнение: присесть, обхватить колени, голову опустить, вернуться в и. п.

Повторить: 5-6 раз.

4. «МЯЧИКИ»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

Выполнение: 4 пружинки и 8 подпрыгиваний – прыгают мячики, чередуя с ходьбой.

Повторить: 3 раза.